

رهایی از محرومیت‌های هیجانی دوران کودکی

لینزی گیبسون

ترجمه:

دکتر زهرا اندوز

دکتر حسن حمیدپور

سرشناسه	: گیبسون، لینزی سی. Gibson, Lindsay c
عنوان و نام پدیدآور	: رهایی از محرومیت‌های هیجانی دوران کودکی / لینزی گیبسون، ترجمه زهرا اندوز، حسن حمیدپور.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات اسبار، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۳۰۰ ص، ۱۴/۵*۲۱/۵ س م
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۵۲۷-۲-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی : Adult children of emotionally immature parents: how to heal from distant, rejecting, or self-involved parents, {2015}.
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۲۹۱.
یادداشت	: نمایه.
موضوع	: کودکان خانواده‌های نابسامان - بهداشت روانی
موضوع	: Adult children of dysfunctional families—Mental health
موضوع	: بلوغ عاطفی
موضوع	: Emotional maturity
موضوع	: خانواده‌های نابسامان—جنبه‌های روانشناسی
موضوع	: Dysfunctional families—Psychological aspects
شناسه افزوده	: اندوز، زهرا، ۱۳۵۴، مترجم
شناسه افزوده	: حمیدپور، حسن، ۱۳۵۵، مترجم
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۸ گ ۹ ک/۴۵۵/۴ RC
رده‌بندی دیویی	: ۸۹۱۵۶/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۶۰۵۹۰۱



نشر اسبار

رهایی از محرومیت‌های هیجانی دوران کودکی

ناشر: اسبار

قیمت: ۸۸۰۰۰ تومان

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

چاپ ششم: اسفند ۱۴۰۰

ناظر چاپ: کریم افروز منش

صفحه آرا: زهرا علیزاده

چاپ و صحافی: پردیس دانش

فروشگاه و دفتر مرکزی: خیابان سهروردی شمالی، خیابان شهید قندی، کوچه دوم، پلاک ۹

تلفن: ۸۶۰۴۵۶۲۵-۸۸۵۱۲۶۸۸

فروش اینترنتی: Dr.hamidpour.asbar.pub

معرفی کتاب

لینزی گیبسون روان‌درمانگری باتجربه و صاحب صلاحیت است. او کتابی نوشته است که می‌تواند برای افراد بزرگسال در حکم راهنمای خودیاری به‌منظور رهایی از شر اضطراب، افسردگی و مشکلات بین فردی باشد. این بزرگسالان در دوران کودکی خود تحت سیطره والدینی بوده‌اند که بویی از بلوغ هیجانی نبرده‌اند. توصیف‌هایی دقیق از والدین ناپخته، تجارب کودکی این افراد و روش‌های حل و فصل این مشکلات در تار و پود کتاب تنیده شده است. مثال‌های این کتاب مبتنی بر تجارب بالینی گیبسون است. در این کتاب، تمرین‌های مفیدی برای درک خویشتن ارائه شده است و می‌توان از آن برای دستیابی به بلوغ هیجانی بیشتر و روابط صمیمی‌تر استفاده کرد.

نیل واتسون

استاد ممتاز روان‌شناسی بالینی دانشکده ویلیام

کتاب رهایی از محرومیت‌های هیجانی دوران کودکی را روان‌درمانگری باتجربه و کارکشته با جان و دل نوشته است. ذهن نویسنده تابع نگرش علمی است و کتاب برپایه سال‌ها پژوهش و نظروری در حوزه روان‌شناسی به رشته تحریر درآمده است. به‌نظر می‌رسد لینزی گیبسون دانش را با تجارب واقعی زندگی مراجعان در هم آمیخته است تا کتابی پدید آورد که سخت خواندنی و کاربردی است. این کتاب به‌منظور سرزنش والدین نوشته نشده، بلکه بیشتر هدف آن درک خویشتن در سطحی عمیق‌تر و یادگیری بهبود زخم‌های دوران کودکی است.

استر لرمین فریمن

دانشیار بالینی، دانشکده پزشکی و سلامت اورگان

کودکان نمی‌توانند والدین خود را انتخاب کنند. از بد حادثه افرادی که والدین ناپخته هیجانی داشته و هیچ‌گاه مورد توجه، احترام، محبت، حمایت و همدلی نبوده‌اند، از آثار دیرپای این مشکلات بر زندگی خود رنج می‌برند. لیززی گیبسون با خردمندی و شفقت، خواننده را متوجه این موضوع می‌کند که باید روابط آسیب‌زا و زهرآگین را بشناسد تا از رهگذر این شناخت به مسیری نوین، نوآیین و سالم از زیستن رهنمون شود. این کتاب فرصتی ارزشمند برای خودیاری فراهم می‌کند. علاوه بر این، منبعی قدرتمند برای درمان‌گرانی است که قصد کمک به مراجعان را دارند.

توماس کش

استاد ممتاز روان‌شناسی، دانشگاه دومینیون
و نویسنده کتاب «راهنمای تصویر بدنی»

کتاب قابل ستایش لیززی گیبسون در سفری گام‌به‌گام، دست شما را برای رهایی از شر تنهایی هیجانی می‌گیرد تا به‌سوی خودآگاهی و بهبود قدم بردارید. گیبسون تنها به سبب‌شناسی تنهایی هیجانی نپرداخته است، بلکه تمرین‌های گره‌گشایی را نیز در اختیار شما قرار می‌دهد. بینش صادقانه نویسنده باعث می‌شود به درک بهتری از چگونگی ارتباط سالم با خردسال یا اطرافیان خود دست یابید. این کتاب برای هر کسی که احساس می‌کند از اعضای خانواده‌اش منزوی شده و به‌دنبال زندگی عاطفی ثمربخش است، مفید خواهد بود.

لیززی گیبسون با نوشتن رهایی از محرومیت‌های هیجانی دوران کودکی، راهنمایی مشفقانه و ارزشمند در اختیار افرادی قرار می‌دهد که به‌دنبال درک و غلبه بر آثار دیرپای زندگی با خانواده‌ای هستند که بار و مشقت هیجانی فراوانی به آن‌ها تحمیل کرده‌اند. در این کتاب به راهبردهای ساده و در عین حال ارزشمندی دست خواهید یافت که با به‌کارگیری آن‌ها، الگوهای مزمن و دیرپای ناسالم روابط خود را می‌شکنید و با خویشتن

واقعی‌تان ارتباط صادقانه‌تری برقرار می‌کنید و در نهایت به همان فردی تبدیل می‌شوید که همیشه در جست‌وجوی آن بوده‌اید.

رونالد فردریک

روان‌شناس و نویسنده کتاب زندگی دلخواه

لینزی گیbson براساس سال‌ها مطالعه، پژوهش و روان‌درمانی، کتابی شگفت‌انگیز به رشته تحریر درآورده است. این کتاب به‌خوبی نشان می‌دهد والدینی که بلوغ هیجانی ندارند چگونه فرزندان خود را گرفتار مشکلات هیجانی می‌کنند و دامنه این مشکلات تا آخر عمر فرزندان‌شان را لحظه‌ای رها نمی‌کند. به تمام کسانی که خواهان درک بهتری از پویایی رابطه والدین و فرزند هستند، مطالعه این کتاب را توصیه می‌کنم، زیرا راهبردهای مقابله‌ای مؤثر و امیدبخشی را در اختیار آن‌ها قرار می‌دهد تا بتوانند ریشه مشکلات خود در ایجاد پیوند صمیمی با والدین‌شان را بشناسند؛ والدینی که به‌دلیل حساسیت‌ها، زودرنجی‌ها و ناهمدلی‌شان مدام شما را در فضای محرومیت هیجانی نگه داشته‌اند. کتاب رهایی از محرومیت‌های هیجان‌دوران کودکی با خردمندی و بینش عمیق، شما را توانمند می‌کند که تا جای ممکن رابطه‌ای سالم‌تر با دوستان و اعضای خانواده‌تان برقرار کنید. سن و سال در این میان اهمیت چندانی ندارد.

رابین کاتلر

تاریخ‌دان و نویسنده

این کتاب مملو از مثال‌های بالینی است که به‌خوبی می‌تواند آثار زندگی با والدین نابالغ هیجانی را به تصویر بکشد. این هنر ماحصل خلاقیت لینزی گیbson است. به‌علاوه راهبردها و تمرین‌های گره‌گشایی در اختیار شما قرار می‌دهد تا بتوانید خویشتن واقعی‌تان را بشناسید و دست از خودانگاره معیوب، روابط ناکارآمد و خیال‌پردازی‌های التیام‌بخش

بردارید. آن‌گاه می‌توانید به‌زیستی روان‌شناختی خود را حفظ کنید. در پایان می‌توانید از این کتاب به‌عنوان راهنمای تعامل با والدین نابالغ هیجانی استفاده کنید؛ به‌گونه‌ای که آسیب‌های دردناک گذشته را دوباره وارد روابط خود نکنید. خواننده با مطالعه کتاب به این آرامش دست می‌یابد که تنها او نیست که قربانی زندگی با والدین نابالغ هیجانی است، بلکه افراد بسیاری از این موضوع آسیب دیده‌اند. ما این درک، بینش و شجاعت تغییر را مدیون روان‌درمانگری هستیم که تجارب بالینی‌اش را در قالب این کتاب در اختیار ما قرار داده است.

وین استید

استاد روان‌شناسی دانشگاه دومینیون

نویسنده کتاب آسیب‌شناسی روانی (ویرایش سوم)

درباره نویسنده

لینزی گیbson روان‌شناس بالینی است و در حوزه روان‌درمانی انفرادی از تخصص و صلاحیت بالینی برخوردار است. او به درمان افراد بزرگسالی می‌پردازد که در زندگی با والدینی نابالغ هیجانی آسیب‌های روان‌شناختی متحمل شده‌اند. او مدرک کارشناسی ارشد خود را از دانشگاه میشیگان و مدرک دکتری را نیز از دانشگاه ویرجینیا دریافت کرد.

بالغ بر بیست سال است که به روان‌درمانی مشغول است. اکثر مطالبی که در مجلات نیز می‌نویسد بیشتر حول محور آسیب‌های عاطفی افراد بزرگسال و سبک‌های فرزندپروری بیمارگونه‌ای است که این افراد در دوران کودکی خود تجربه کرده‌اند.

فهرست مطالب

مقدمه	۲۱
فصل اول: والدین ناپخته و نابالغ هیجانی چگونه زندگی کودکان خود را تحت تأثیر قرار می‌دهند	۲۹
فصل دوم: شناسایی والدین نابالغ هیجانی	۵۵
فصل سوم: رابطه با والدین نابالغ هیجانی چگونه است	۸۷
فصل چهارم: چهار گروه والدین نابالغ هیجانی	۱۱۱
فصل پنجم: شیوه‌های متفاوت واکنش کودکان به والدین نابالغ هیجانی	۱۳۳
فصل ششم: ویژگی‌های افراد درون‌ساز	۱۵۹
فصل هفتم: فرسودگی و بیدارشدن از خواب غفلت	۱۸۷
فصل هشتم: چگونه در دام والدین نابالغ هیجانی نیفتیم	۲۱۱
فصل نهم: زندگی بدون نقش‌ها و خیال‌پردازی‌ها	۲۳۵
فصل دهم: چگونه شناسایی افراد بالغ هیجانی	۲۶۱
سخن آخر	۲۸۷
فهرست منابع	۲۹۱
نمایه	۲۹۵

پیشگفتاری بر ترجمه فارسی

جفری یانگ و همکارانش (۱۳۹۷) اعتقاد دارند که تله زندگی محرومیت هیجانی شایع‌ترین تله‌ای است که در تجارب بالینی با آن روبه‌رو شده‌اند. نکته قابل تأمل آن است که افراد از این تله زندگی آگاهی چندانی ندارند. افرادی که در تب و تاب عشق، صمیمیت، محبت، راهنمایی درست و بی‌دریغ و حمایت عاطفی می‌سوزند و می‌سازند، چه بسا از این تله زندگی خبر نداشته باشند. از آنجایی که نوزاد به عشق و محبت مادر و پدر (یا مراقبین اولیه) نیازمند است، اگر در این فرآیند (عشق ورزی و صمیمیت جویی) مشکلی وجود داشته باشد، چه بسا بعدها کودک در مسیر زندگی‌اش در دام تله‌های دیگری بیفتد تا درد و غم تحمل ناپذیر محرومیت هیجانی را به وادی فراموشی بسپارد. ممکن است افراد به دنبال جلب محبت و رضایت همان والدینی باشند که اگر می‌توانستند در کودکی فرزندشان این عشق و محبت را نثار او می‌کردند. برخی از افرادی که در دام تله محرومیت هیجانی گیر می‌کنند، احتمال دارد به سمت رفتارهای کنترل‌گرایانه و حاکی از پرتوقعی گام بردارند تا از این طریق بتوانند از مسایل درونی خودشان برای لحظاتی فرار کنند.

تله زندگی محرومیت هیجانی از جمله تله‌هایی است که کمترین میزان موفقیت در تعدیل آن بدست آمده است. این موضوع می‌تواند دلایلی داشته باشد:

۱. از آنجایی که این تله زندگی زمانی که شکل می‌گیرد که هنوز کودک زبان باز نکرده است، احتمال دارد که در سطح آمیگدال رمزگردانی شود. بنابراین شاید شناسایی این تله زندگی و چالش با آن به‌تنهایی کافی نباشد.
۲. ممکن است افرادی که در دام این تله زندگی گرفتار شده‌اند از اطرافیان (از جمله درمانگر) انتظار دارند که در نقشی والد پر از مهر و عطوفتی قرار بگیرند که همیشه

آرزوی آن را داشته‌اند. به دلیل این که نه درمانگر و نه هیچ فرد دیگری نمی‌تواند جایگزین والدین شود، شاید پرتوقعی، حساسیت و زودرنجی این افراد باعث می‌شود که از حداقل حمایت، پذیرش و محبت برخوردار شوند.

۳. افرادی که تلۀ زندگی محرومیت هیجانی دارند برای گریز از درد روان‌شناختی به تلۀ زندگی ایثارگری پناه می‌برند. متأسفانه ایثارگری از جمله تله‌هایی که از سوی جامعه و افراد مورد ستایش قرار می‌گیرد، اما افراد ایثارگر نمی‌دانند که زیر لوای فداکاری و از خودگذشتگی چه محرومیت عمیقی ریشه دوانده است. تلۀ زندگی محرومیت هیجانی رابطه فرد با خویشتن و دیگران را تحت تأثیر قرار می‌دهد. به همین دلیل افرادی که گرفتار چنین تلۀ زندگی‌ای شده‌اند، ممکن است بعدها در دام دوسوگرایی عاطفی شدید، مزمن و تخریب‌گر بیفتند. به عبارتی، از یک سو دلشان برای والدین می‌سوزد و از سوی دیگر در درون پر از خشم و نفرت هستند و چه بسا سخت از بروز این خشم و نفرت می‌ترسند.

برخی از نامه‌های فروغ فرخزاد به پدرش یا در ارتباط با پدرش را می‌توان نمونه‌ای از اعلاء از بیان شاعرانه، صادقانه و زیبایی تلۀ محرومیت هیجانی دانست:

درد بزرگ من این است که شما هرگز مرا نمی‌شناسید و هیچ وقت هم نخواستید مرا بشناسید...

اگر بخواهم حرف‌هایم را شروع کنم باید یک کتاب بنویسم و می‌ترسم حرف‌های من شما را متأثر کند و برایتان خوشایند نباشد، اما من هم نمی‌توانم تا وقتی که این حرف‌ها توی سینه‌ام هست احساس رضایت و آرامش کنم...

اما چه می‌توانستم بکنم وقتی هرگز و در هیچ‌جا برای من آسایشی وجود نداشت و هیچ وقت نتوانستم دهانم را باز کنم و حرف‌هایم را بزنم و خودم را به شما دیگران بشناسانم...

اگر بخواهم حرف بزنم باید خیلی چیزها بگویم. اول باید از شما شروع کنم، از کسی که با محبت‌اش می‌توانست ما را به خودش نزدیک کند و راهنمای

ما باشد، اما با خشنونت‌اش ما را از خودش می‌ترساند و باعث می‌شد که به خودمان پناه ببریم...

چرا برای من شخصیت قایل نبودید و چرا مرا وادار می‌کردید که از خانه فراری باشم...

افسوس که نمی‌توانم همه حرف‌هایم را بزنم. اگر به من اجازه می‌دادید و قول می‌دادید که از من نرنجید، خیلی حرف‌ها برای گفتنی داشتم... (فروغ فرخزاد به نقل از مرادی کوچی ۱۳۸۴، ص ۴۲۰ تا ۴۴۳)

اگر چه فروغ فرخزاد آرزو کرده است که پدرش از نامه او نرنجد، اما بسیاری از والدینی که دچار ناپختگی هیجانی هستند، تاب تحمل انتقاد شنیدن را ندارند. این والدین برای این که در معرض انتقاد آشکار فرزندان‌شان قرار نگیرند به شگردهایی رو می‌آورند.

برخی از این والدین دست پیش می‌گیرند تا پس نیفتند. چنین والدینی تیغ تیز انتقادگری را یک لحظه از سر فرزندان خود بر نمی‌دارند تا بدین طریق بتوانند از شر انتقادهای فرزندان‌شان مصون بمانند (احتمالاً چنین والدین در دام تله زندگی معیارهای سخت‌گیرانه و استحقاق و تنبیه افتاده‌اند).

بعضی از والدین با ایفای نقش مظلوم نمایی سعی می‌کنند از مشکلاتی که در امر فرزندپروری داشته‌اند به نوعی بگریزند. این والدین با افسردگی، بیان مشکلات به فرزندان و رنج و زحمت‌های فرزندپروری باعث می‌شوند کودکان‌شان به آنان مدیون باشند و چنان در این راه قدم بردارند که خویش‌نواشی واقعی‌شان را به وادی فراموشی بسپارند. یکی از شگردهای چنین والدینی درد دل کردن در حضور فرزندان است. به عبارتی، به جای این که والدین سنگ صبور فرزندان‌شان شوند و او را درک کنند، انگار کار دنیا برای چنین والدینی برعکس می‌شود. گاهی اوقات دامنه این راز دل‌گویی‌ها به همسر و خانواده همسر نیز کشیده می‌شود. فرزنددی که گوش دل به چنین راز دل‌هایی می‌دهد از یک سو دلش به حال والد مظلوم می‌سوزد و از سوی دیگر از دست والد ظالم خشمگین می‌شود (به احتمال زیاد چنین والدینی در دام تله زندگی خویش‌نواشی تحول‌نیافته / گرفتار و استحقاق افتاده‌اند).

برخی والدین ممکن است ابراز علاقهٔ مستقیم به کودک را نوعی رفتار بی‌ارزش قلمداد کنند و در این راه امساک بورزند. اگر چه شاید در نگاه اول این استدلال در نظر چنین والدینی درست و منطقی بیاید، اما غم و تنهایی عمیقی که با ذهن و زبان کودک آمیخته می‌شود پس از سال‌ها، سیطرهٔ خود را بر زندگی کودک اعمال می‌کند. چنین کودکانی ممکن است در فرآیند عاشق شدن و انتخاب همسر دچار مشکلاتی شوند. این کودکان زمانی که به سن ازدواج می‌رسند، ممکن است به دنبال ذره‌ای عشق و محبت چنان در دام روابط آسیب‌زا بیفتند که تا آخر عمر نتوانند از این دام خلاصی یابند.

فردی که طعم عشق، پذیرش، محبت، حمایت و راهنمایی والدین را نچشیده باشد گو این که تا آخر عمر بوی محبت به مشامش نمی‌رسد. این افراد گاهی اوقات دست به انتخاب همسرانی می‌زنند که از قضا بسیار مهربان و حمایت‌گر هستند. از آنجایی که محرومیت هیجانی این افراد بسیار عمیق، گسترده و فراگیر است، حمایت و مهربانی و همدلی همسر دردی از ایشان دوا نمی‌کند. به جای این که قدران این محبت‌ها باشند و در فرآیندی حاکی از توازن و تعادل بتوانند اندکی از درد هجران عشق واقعی والدین را التیام بخشند، بر تقاضای خود برای حمایت و مهربانی می‌افزایند. این فرآیند ممکن است همسر را در چنان تنگنایی قرار دهد که حتی بی‌خیال همان اندک مهربانی و حمایت‌گری شود.

البته تلهٔ زندگی محرومیت هیجانی به‌گونه‌ای دیگر نیز ممکن است دامن زندگی مشترک را بگیرد. این افراد ممکن است به سمت افراد سرد مهر، ناهمدل، نامهربان و بی‌عاطفه کشیده شوند. احتمال دارد در نگاه اول چنین انتخابی به‌دور از درایت و عقل باشد. آری ممکن است این گونه باشد، اما نکته قابل تأمل این است که تلهٔ زندگی محرومیت هیجانی در سطح آمیگدال مغز پردازش می‌شود. سیستم آمیگدال شاید نتواند بین خطر واقعی و خطر ادراکی تمایز قایل شود. علاوه براین، تلهٔ زندگی به دنبال آن است که به حاکمیت خودش ادامه دهد، پس چه بهتر که در انتخاب همسر دخالت کند تا هر روز بتواند برای اثبات درستی خود شواهدی دم دست و آماده داشته باشد.

درک هیجان‌های واقعی کودک و پاسخدهی مناسب به این هیجان‌ها کار بسیار سخت و طاقت فرسایی است. برخی از والدین به دلیل تله‌های زندگی شان از انجام درست و متعادل این کار ناتوان هستند. اگر چه کتاب حاضر تمام این والدین را با عنوان والدین ناپخته هیجانی دسته‌بندی کرده است، با این حال چنین والدینی خودشان در دام تله‌های زندگی خاصی افتاده‌اند. به عنوان مثال، تصور کنید والدین معیارهای سخت گیرانه‌ای برای کودکشان داشته باشند و تنها به موفقیت و ادب او توجه کنند. برای چنین والدینی سخت است که کودکشان را در مواقع ناراحتی، بی‌حوصلگی، تنهایی، ناامیدی، غمگینی و ترس یاری دهند. این والدین سعی می‌کنند سریع کودک خود را از حوزه هیجان‌های منفی دور کنند. برای این کار معمولاً ارزش چندانی برای هیجان‌های منفی کودک قائل نیستند و چه بسا به سرزنش‌گری، نصیحت و مقایسه‌گری روی بیاورند.

هرتا مولر (۱۳۹۰) که برندهٔ جایزه نوبل ادبیات در سال ۲۰۰۹ شد، در بخشی از سخنرانی خود به مناسبت دریافت جایزهٔ نوبل به گوشه‌ای از زندگی دوران کودکی‌اش می‌پردازد که حاکی از شیوهٔ برخورد والدین کمال گرا با هیجان‌های کودک است:

«دستمال داری؟» هر روز صبح، قبل از آن‌که پا به خیابان بگذارم، مادرم کنار در خانه ما این را از من می‌پرسید. من هم هیچ‌وقت دستمال نداشتم و چون نداشتم برمی‌گشتم توی خانه و دستمال برمی‌داشتم. بله، هیچ‌وقت دستمال برنمی‌داشتم و هر بار منتظر بودم مادرم این را از من بپرسد. دستمال نشانه این بود که مادرم صبح‌ها به فکر من است. بقیه روز خودم بودم و خودم. «دستمال داری؟» این سؤال نشانه غیرمستقیم علاقه و محبت بود. شرم و حیا مانع اظهار علاقه مستقیم می‌شد، چون در قاموس کشاورزان جایی نداشت. عشق و علاقه لای یک سؤال پیچیده می‌شد. فقط به همین شکل می‌شد عشق و محبت را به زبان آورد - بدون احساس، به صورت امر و نهی، یا شبیه حرکت‌های ماهرانه‌ای که موقع کارها انجام می‌شد. اصلاً همین

خشکی کلام علامت عشق و عاطفه بود. من هر روز صبح دو بار به طرف در خانه می‌رفتم. بار اول بدون دستمال، بار دوم با دستمال. فقط بار دوم وارد خیابان می‌شدم و چون دستمال داشتم انگار مادرم را نیز داشتم (ص، ۱۳۹).

یانگ و کلوسکو (۱۳۹۷) معتقدند که ریشه شکل‌گیری محرومیت هیجانی را باید در فردی جست و جو کرد که مسئول محبت مادرانه به کودک است. در سال‌های ابتدایی زندگی کودک، معمولاً مادر محور اصلی دنیای روان‌شناختی کودک است. اگر مادر نتواند عشق و مراقبت را به‌موقع نثار کودک کند و هیجان‌های منفی او را تاب بیاورد، سر رشته زندگی کودک به‌دست محرومیت هیجانی خواهد افتاد. آنگاه سر و کله این مشکلات پیدا می‌شود:

- خشم ناگهانی در اثر سوء تفاهم‌های کوچک
- بروز ناگهانی خشم در محل کار و روابط صمیمی
- ترساندن دیگران با بروز خشم کنترل‌ناپذیر
- شکست خوردن پی‌درپی در برخی حوزه‌های زندگی
- احساس اضطراب مزمن
- مراقبت بیمارگونه از پول، همسر و فرزندان
- ترس و وحشت شدید از تعهد به روابط دیرپا
- ناتوانی در اعتماد کردن به دیگران
- اشتغال ذهنی نسبت به جسم

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره نقش عاطفه مادری در زندگی فرزندان به پولتر (۱۳۹۳) مراجعه کنید.

کسانی که تله زندگی محرومیت هیجانی دارند ممکن است برای فرزندشان سنگ تمام بگذارند. این والدین بسیار دلسوز، مهربان، فداکاری می‌شوند که بزعم خودشان در حال ساختن آینده فرزندانشان هستند. ممکن است این والدین از عواقب بلندمدت رفتارشان

آگاهی چندانی نداشته باشند. این والدین در زیر لوای ایثارگری و فداکاری بیمارگونه ممکن است نتوانند فرزندان‌شان را به سمت واقع‌بینی و پذیرش محدودیت‌ها سوق دهند. برخی از فرزندان چنین والدینی احتمال دارد که تا آخر طلبکار والدین باشند، دست از خواسته‌های بیمارگونه خود برندارند.

رمان بابا گوریو اثر بالزاک* به‌خوبی سرنوشت چنین والدین و فرزندان را نشان می‌دهد. عشق فداکارانه پیرمرد به دختران قدرشناس و ناسپاس نشان می‌دهد که چرخه معیوب والدین ایثارگر که زیربنای آن محرومیت‌های هیجانی است با پرتوقعی و حق‌به‌جانبی فرزندان می‌تواند به سرنوشت‌های تلخ و دردناکی منجر شود. سرگذشت غم‌انگیز زندگی دوران کودکی عارف قزوینی، شاعر نامدار ایران زمین، حاکی از رفتار والدینی است که سخت دچار ناپختگی هیجانی هستند. عارف در بخشی از خاطرات خود می‌نویسد:

می‌توانم بگویم نطفه من به بدبختی بسته شده است، برای این‌که از زمان طفولیت که در کنف حمایت و تربیت پدر و مادر زندگی می‌کردم، به‌جهت خصومتی که مابین پدر و مادرم از اول عمر بوده است، من و سایر برادرهای بدبختم همیشه مثل این بود که در میان دو ببر خشمگین زیست و زندگانی می‌کنیم...

یاد ندارم تاکنون اسم پدرم را به خیر و خوبی برده، یا این‌که از برای او طلب آمرزش کرده باشم و تمام بدبختی‌های خود را در دوره زندگانی از او می‌دانم... ممکن است نفرین پدر یکی از علل بدبختی‌های روزافزون حال حالیه من شده باشد. می‌توان گفت سرشتی از این بدتر و سرنوشتی از این تلخ‌تر و سیاه‌تر نشان ندارم. هر آن‌که در آینه پندار برای دیدن صورت بدسرشت خود نگاه کرده و به فکر سرنوشت خود افتاده، فوراً چشم به کلمه بدبخت که با خط

* این اثر به فارسی ترجمه شده است:

بالزاک، اونوره، (۱۳۸۴). بابا گوریو. (چاپ نهم). ترجمه: م.ا. به آذین. تهران: نیلوفر.

سیاه درشت و براق در پیشانی‌ام نوشته شده می‌افتد (به نقل از نورمحمدی، ۱۳۸۸، ص ۵۲۶-۵۲۳).

علاوه بر مادر، پدر نیز نقش انکارناپذیری در شکل‌گیری تله محرومیت هیجانی برعهده دارد. گاتمن (۱۳۸۷) معتقد است که حضور هر پدری برای کودک اثربخش نیست. زندگی کودکان با پدرانی بهتر می‌شود که حضور هیجانی داشته باشند و بتوانند در هنگام آشفتگی، فرزند خود را آرام کنند. به همین دلیل پدران بدرفتار، انتقادگر، سرد و بی‌مهر و تحقیرگر، آسیب جبران‌ناپذیری به فرزند خود می‌زنند.

امیدواریم این کتاب بتواند بر جنبه‌های تاریک ذهن شما (محرومیت هیجانی) نوری بتاباند و شما را در مسیری پرپیچ و خم به‌درستی هدایت کند تا اولاً دست‌بسته تقدیر نشوید و خودتان را مظلوم و بی‌پناه ندانید و ثانیاً بتوانید چرخه معیوب تله‌های زندگی را بشکنید و مسئولانه رفتار کنید.

منابع

- اونوره، بالزاک (۱۳۸۴). باباگوریو. ترجمه م.ا. به آذین. تهران: نیلوفر
- پولتر، استفان (۱۳۹۳). عاطفه مادری. ترجمه سعید عبدالملکی. تهران: پنجره
- گاتمن، جان. (۱۳۸۷). فنون افزایش هوش هیجانی. ترجمه منا خاطری. تهران: رسا.
- مرادی کوچی، شهناز. (۱۳۸۴). شناخت نامه فروغ فرخزاد. تهران: قطره.
- نورمحمدی، مهدی. (۱۳۸۸). خاطرات عارف قزوینی. به کوشش مهدی نورمحمدی. تهران: سخن.
- یانگ، جفری و کلوسکو، ژانت. (۱۳۹۷) زندگی خود را دوباره بیافرینید (چاپ سیزدهم). ترجمه حسن حمیدپور، الناز پیرمرادی و ناهید گلی‌زاده. تهران: ارجمند
- یانگ، جفری، کلوسکو، ژانت، ویشار، مارجوری. (۱۳۹۷). طرحواره درمانی (چاپ هشتم). ترجمه حسن حمیدپور و زهرا اندوز. تهران: ارجمند

مقدمه

بزرگسالان معمولاً فکر می‌کنند که در مقایسه با بچه‌ها از بلوغ و پختگی بیشتری برخوردارند. اگر کودکی با حساسیت هیجانی بیشتری پا به این دنیا بگذارد و سال‌های اول زندگی‌اش را تحت فرزندپروری والدینی قرار بگیرد که ناپختگی هیجانی دارند چه بلایی بر سرش می‌آید؟ زمانی که والدین ناپخته هیجانی نتوانند به نیازهای هیجانی کودک پاسخگویی مناسب هیجانی داشته باشند چه اتفاقی می‌افتد؟ نتیجه آن غفلت هیجانی است؛ پدیده‌ای هم‌سان و هم‌وزن هرگونه محرومیت جسمی.

غفلت هیجانی در دوران کودکی باعث تنهایی هیجانی دردناک می‌شود. این تنهایی هیجانی آثار منفی دیرپایی بر انتخاب‌های فرد در حوزه روابط بین فردی و روابط عاطفی با همسر بر جای می‌گذارد. در کتاب پیش رو به بررسی این موضوع می‌پردازیم که والدین نابالغ هیجانی چه تأثیرات منفی خاصی بر فرزندان خود می‌گذارند؛ مخصوصاً کودکانی که حساسیت هیجانی دارند در این فرایند آسیب بیشتری می‌بینند. همچنین در این کتاب صرفاً به درد (آسیب روانی) نپرداخته‌ایم، بلکه به درمان هم توجه کرده‌ایم و به این موضوع می‌پردازیم که چگونه خود را از این درد و سردرگمی نجات دهید. درد و سردرگمی‌ای که خاستگاه آن را باید در والدینی جست و جو کنید که صمیمیت هیجانی را از شما دریغ کرده‌اند.

والدینی که بلوغ هیجانی ندارند از هیجان‌های خالصانه و صمیمی می‌ترسند و از صمیمیت عاطفی گریزان هستند. آنان از راهبردهای مقابله‌ای خاصی استفاده می‌کنند که باعث می‌شود تا با واقعیت سر جنگ داشته باشند، به جای این‌که با آن کنار بیایند. چنین والدینی هیچ‌گاه از بازاندیشی بهره نمی‌برند و همین موضوع باعث می‌شود به‌ندرت

اشتباهات خود را بپذیرند یا به‌خاطر آن‌ها عذرخواهی کنند. نابالغی آن‌ها باعث می‌شود در رفتار و کردار خود به‌غایت بی‌ثبات باشند و به همین دلیل دسترس‌پذیری هیجانی ندارند. چنین والدینی چشم خود را بر نیازهای کودکان‌شان کاملاً بسته‌اند و همین موضوع باعث می‌شود مسائل و مشکلات خود را وارد فرایند فرزندپروری کنند.

افسانه‌های بسیاری برای توصیف چنین والدینی در کشورهای مختلف وجود دارد که در برخی از آن‌ها والدین، فرزندان خود را در دامن طبیعت رها کرده و آن‌ها در کنف حمایت حیوانات یا افراد دیگر بزرگ شده‌اند، زیرا والدین آن‌ها افرادی بی‌دقت، بی‌رحم و بی‌عرضه بوده‌اند. در برخی از این داستان‌ها شخصیتی بی‌رحم از این والدین به تصویر کشیده شده است که کودکان در چنگال آن‌ها برای ادامه زندگی ناگزیر از جنگ بوده‌اند. این قصه‌ها برای مردم برخی از کشورها سخت آشنا هستند، چون آن‌ها را با گوشت و پوست خود لمس کرده‌اند. بچه‌ها بعد از این‌که والدین، آن‌ها به حال خود رها کرده‌اند یا از آن‌ها غافل شده‌اند باید روی پای خودشان می‌ایستاده‌اند. پرواضح است که والدین نابالغ هیجانی مشکلات عدیده و دیرپایی داشته‌اند که چنین بلاهایی بر سر فرزندان خود آورده‌اند.

برخی از والدین چنان درگیر مسائل و مشکلات خود هستند از هیجان‌های بچه‌ها غافل می‌شوند. این موضوع نیز به وفور در داستان‌های فرهنگ عامه ما دیده می‌شود. یکی از موضوعات داغ کتاب‌ها، فیلم‌ها و برنامه‌های تلویزیونی همین داستان والدین نابالغ هیجانی است که چگونه توانسته‌اند زندگی فرزندان‌شان را تحت تأثیر قرار دهند. در برخی از این داستان‌ها پویایی والدین و کودک موضوع اصلی است و در برخی دیگر نیز پیش‌زمینه یک شخصیت به تصویر کشیده شده است. همزمان که با مطالعه این کتاب مطالب بیشتری درباره ناپختگی هیجانی می‌آموزید، ممکن است خود را در جایگاه شخصیت‌های مهم برخی از داستان‌های ادبی یا فیلم‌ها بیابید؛ گویی از داستان زندگی شما اقتباس شده است؛ هرچند شنیدن این داستان‌ها برای شما خبر جدیدی ندارد.

با کسب دانش در زمینه تفاوت‌های فردی در پختگی هیجانی می‌توانید به این درک برسید که به‌رغم ادعای اطرافیان که دوست‌تان دارند و مدعی صمیمیت با شما هستند، چرا باز هم این‌قدر از لحاظ هیجانی تنها هستید. امیدوارم با مطالعه این کتاب بتوانید به پرسش‌هایی که سال‌هاست ذهن شما را آزار می‌دهد پاسخ دهید؛ مخصوصاً این سؤال که چرا تعامل شما با اعضای خانواده‌تان این‌قدر آسیب‌زا و ناکام‌کننده است. برای شما خبرهای خوبی داریم. هر چقدر درک شما از مفهوم ناپختگی هیجانی بیشتر شود، به‌همان اندازه می‌توانید انتظارات واقع‌بینانه‌تری از اطرافیان داشته باشید و به‌سمت پذیرش روابط حرکت کنید؛ با وجود این‌که از فقدان پاسخگویی عاطفی آن‌ها، آزرده خاطر می‌شوید.

روان‌درمانگران سال‌هاست اعتقاد دارند که انفصال هیجانی از والدین آسیب‌زا می‌تواند راهی برای بازیابی آرامش و خودکفایت‌مندی باشد، اما این کار مهم را چگونه باید انجام داد؟ سعی می‌کنیم درک شما را از پدیده ناپختگی هیجانی والدین افزایش دهیم تا در پرتو این درک بتوانید با آن کنار بیایید. آنچه در پیشینه علمی کاملاً از آن غفلت شده این است که والدین مشکل‌دار نمی‌توانند با کودکان خود رابطه‌ای برپایه مهرورزی و صمیمیت داشته باشند. همین یک دلیل می‌تواند تبیین دقیق و مناسبی از آسیب‌زایی زندگی با این والدین ارائه دهد. هدف کتاب حاضر پرداختن به این خلأ است. می‌خواهیم ببینیم چرا والدین عمدتاً فاقد پختگی هیجانی هستند. اگر درک شما از ویژگی‌های چنین والدینی بیشتر شود، به دید واقع‌بینانه‌ای از خودتان در سطح روابط بین فردی می‌رسید و می‌توانید بین روابط تغییرپذیر و تغییرناپذیر تمایز قائل شوید. همچنین می‌توانید خود را مبنای تصمیم‌گیری‌های زندگی‌تان قرار دهید. به‌عبارتی، برای خودتان زندگی کنید، به‌جای این‌که مدام بر طبل تغییر والدین خویش بکوبید و صدایی نشنوید. آگاهی از ناپختگی هیجانی والدین، شما را از بند تنهایی هیجانی می‌رهاند؛ به‌گونه‌ای که متوجه می‌شوید غفلت والدین از شما به‌دلیل مشکلات و مسائل خودشان است و ربطی به شما

ندارد. تا زمانی که انتظار رفتار متفاوت از آن‌ها را داشته باشید، روز به روز بر ناکامی خود می‌افزایید و بیشتر به این نتیجه می‌رسید که دوست‌داشتنی نیستید.

با مطالعه این کتاب درخواهید یافت که چرا یکی از والدین یا هر دوی آن‌ها نتوانسته‌اند چنان تعاملی با شما برقرار کنند که غنای هیجانی‌تان را فراهم آورد. شما دقیقاً خواهید دانست که چرا والدینتان شما را درک نمی‌کرده‌اند و چرا تمام تلاش‌های شما برای ارتباط بهتر با آن‌ها به بن‌بست رسیده است.

در فصل اول به این موضوع پی خواهید برد که چرا افرادی که با والدین ناپخته هیجانی بزرگ شده‌اند، اغلب از تنهایی هیجانی رنج می‌برند. در این فصل با سرگذشت افرادی آشنا خواهید شد که والدین آن‌ها عمیقاً فاقد تعامل‌های هیجانی بوده‌اند و زندگی بزرگسالی این بچه‌ها به شدت تحت تأثیر این کمبودهای هیجانی قرار گرفته است. علاوه بر این، تنهایی هیجانی را با جزئیات بیشتری توضیح خواهیم داد و همچنین متوجه می‌شوید که با کمک خودآگاهی می‌توانید احساس انزوا را کاهش دهید.

در فصل‌های دوم و سوم به بررسی ویژگی‌های شخصیتی والدین نابالغ هیجانی و دسته‌بندی آن‌ها می‌پردازیم و به این نکته اشاره می‌کنیم که چگونه این ویژگی‌ها باعث بروز مشکلات بین فردی می‌شوند. بسیاری از شما ممکن است هنوز از علت رفتارهای والدین خود سر در نیاورده باشید و گیج و مبهوت هستید. با خواندن این فصل، رفتارهای والدین آنان برای شما معنای مشخصی پیدا می‌کند؛ به‌ویژه زمانی که بدانید از کمترین بلوغ هیجانی برخوردارند. در ادامه به فهرست‌بندی مشخصی از حوزه‌های ناپختگی والدین اشاره می‌کنیم که به شما کمک می‌کند حوزه‌های ناپختگی هیجانی والدین خود را مشخص کنید. همچنین، به این مسئله می‌پردازیم که والدین شما چگونه در سال‌های اول زندگی جلوی رشد هیجانی‌تان را گرفته‌اند. با مطالعه این فصل، بینش خوبی نسبت به والدین خویش پیدا می‌کنید.

در فصل چهارم به چهار نوع والدی اشاره می‌کنیم که ناپختگی هیجانی دارند و به شما کمک می‌کنیم تا والدین خود را براساس این چهار گروه دسته‌بندی کنید. علاوه بر این،

یاد خواهید گرفت که کودکان برای کنار آمدن با این والدین چگونه مجبور شده‌اند به عادات‌هایی رو بیاورند که به زندگی‌شان آسیب می‌رساند. اگرچه این عادت‌ها برای انطباق و سازگاری با والدین ناپخته هیجانی طراحی شده‌اند، اما دود آن امروزه به چشم کودکان چنین والدینی می‌رود.

با مطالعه فصل پنجم درخواهید یافت که افراد چگونه در تعامل با والدین ناپخته هیجانی به تدریج تماس با خویش‌ن‌های واقعی‌شان را از دست می‌دهند تا نقش‌های خانوادگی را بپذیرند. چنین کودکان مجبورند به خیال‌پردازی‌های نیمه‌هشیارانه پناه ببرند. آنان در عالم خیال به این موضوع مشغول هستند که دیگران باید چگونه رفتار کنند. این کودکان به عالم خیال‌پردازی‌های نیمه‌هشیارانه پناه می‌برند تا بتوانند غم و درد غفلت‌های گذشته را شفا بدهند. کسانی را که تحت فرزندپروری والدین ناپخته هیجانی قرار می‌گیرند به دو تیپ شخصیتی تقسیم می‌کنند: درون‌سازها و برون‌سازها. (همین موضوع می‌تواند به ما نشان دهد که چرا خواهر و برادری که در یک خانواده بزرگ شده‌اند، می‌توانند سبک‌های عملکردی به‌غایت متفاوتی داشته باشند.)

در فصل ششم شخصیت‌های درون‌ساز را با جزئیات بیشتری توضیح خواهیم داد. کسانی که از چنین تیپ شخصیتی برخوردارند، بیشتر احتمال دارد درگیر بازاندیشی و رشد شخصی شوند. از همین رو کتاب حاضر احتمالاً بیشتر به درد این افراد می‌خورد. درون‌سازها بسیار حساس و دقیق هستند و تمایل زیادی به تماس و برقراری رابطه با دیگران دارند. با خواندن فصل ششم متوجه خواهید شد که چرا واجد چنین تیپ شخصیتی‌ای شده‌اید. این افراد تمایل فراوانی دارند که به دیگران کمک کنند، در روابط متحمل بیشترین زحمت و بار عاطفی می‌شوند و فکر و ذکرشان این است که خواسته‌های دیگران را در اولویت قرار دهند.

در فصل هفتم به این موضوع اشاره می‌کنیم که زمانی که این الگوهای قدیمی در هم شکسته شوند و افراد برای ارضای نیازهای ناکام‌شده خود از خواب غفلت برخیزند، چه اتفاقی می‌افتد. در این مرحله، آنان به احتمال زیاد به دنبال روان‌درمانی می‌روند.

در این کتاب سرگذشت کسانی را بازگو می‌کنیم که از الگوهای ریاضت‌کشی و ایثارگری خودآگاه شده‌اند و تصمیم گرفته‌اند که رویه متفاوتی در زندگی‌شان در پیش بگیرند. در این فرایند، افراد دست از دروغ‌پردازی به خویشتن برمی‌دارند و به توانایی و غرایز خود اعتماد می‌کنند و خویشتن واقعی‌شان را درمی‌یابند.

در فصل هشتم شیوه نوینی از رابطه با دیگران را به شما معرفی می‌کنیم. اسم آن را گذاشته‌ایم «رویه آگاهی بالغانه». وقتی با مفهوم بلوغ هیجانی آشنا شوید، می‌توانید عملکرد افراد را ارزیابی کنید. با در پیش گرفتن این رویه می‌توانید رفتار دیگران را عینی‌تر ارزیابی و علائم نابالغی هیجانی را به محض بروز در رابطه بین فردی ردیابی کنید. شما یاد خواهید گرفت که در ارتباط با افراد نابالغ هیجانی چه کار کنید و دست به چه کارهایی زنید و همچنین می‌آموزید که چگونه خودتان را از شر آشفتگی‌های هیجانی این افراد در امان نگه دارید. این شیوه به شما کمک خواهد کرد که به صلح درونی و اعتماد به نفس جدیدی دست یابید.

در فصل نهم به آثار مثبت این رویه رفتاری اشاره می‌کنیم. اگر در ارتباط با افراد نابالغ هیجانی، رویه آگاهی بالغانه را در پیش بگیرید به احساس جدیدی از آزادی و یکپارچگی شخصیت دست خواهید یافت. سرگذشت برخی از افراد در این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا پی ببرید که چگونه از چنگال احساس گناه و سردرگمی نجات پیدا کنید؛ همان احساسی که باعث و بانی آن، والدین ناپخته هیجانی هستند. با تمرکز بر رشد شخصی‌تان می‌توانید در مسیر رهایی از روابطی قرار بگیرید که مشخصه بارز آن‌ها نابالغی هیجانی است.

در فصل دهم شاخصه‌های افرادی را در اختیارتان می‌گذاریم که رفتار مناسبی با شما دارند و از امنیت و سلامت هیجانی خوبی برخوردارند. همچنین به شما کمک می‌کنیم رفتارهای بین فردی محکوم به شکست خود را تغییر دهید. زندگی کسانی که با والدین نابالغ هیجانی بزرگ شده‌اند، مملو از رفتارهای بین فردی محکوم به شکست است. با اتخاذ این رویه جدید در روابط بین فردی، سایه تنهایی هیجانی از زندگی شما رخت برمی‌پندد.

بعد از مطالعه کتاب قادر خواهید بود علائم نابالغی را بشناسید و به این بینش دست پیدا کنید که چرا در اغلب اوقات زندگی، احساس تنهایی دست از سر شما برنداشته است. در نهایت متوجه خواهید شد که چرا تلاش‌های شما برای صمیمیت هیجانی با شکست و ناکامی روبه‌رو شده است و چرا نتوانسته‌اید با افراد بالغ هیجانی روابط صمیمی و قابل اعتمادی داشته باشید. شما همدلی زیادی با برخی افراد دارید که از بد روزگار ممکن است شما را به اسارت هیجانی بگیرند. این افراد بسیار سلطه‌گر هستند و به اصول روابط متقابل پایبندی چندانی ندارند. با مطالعه این کتاب می‌توانید در همدلی کردن با اطرافیان خود درست رفتار کنید. و سرانجام این‌که می‌توانید افرادی را در اطراف خود بشناسید که قادر به ایجاد صمیمیت هیجانی صادقانه و روابط رضایت‌بخش هستند.

در این کتاب نتیجه سال‌ها پژوهش و مطالعه درباره این موضوع و داستان‌ها و سرگذشت‌های شگفت‌انگیز حاصل از تجارب بالینی‌ام را در اختیار شما قرار می‌دهم و از این بابت بسیار خوشحالم. جست و جوی من درباره این موضوع، مهم‌ترین دغدغه حرفه‌ای من در طول سال‌ها بوده است. حقیقت بزرگ برای من این است که درباره این موضوع صریح و بی‌پرده سخن بگویم. تفکر قالبی اجتماعی مانع از آن می‌شود که به والدین و رفتارهای آن‌ها با دیدگاهی عینی بنگریم. بسیار خرسندم که کاوش‌ها و نتیجه‌گیری‌هایم را با شما در میان می‌گذارم. کاوش‌ها و نتیجه‌گیری‌های من بارها و بارها در پرتو تجارب بالینی‌ام مهر تأیید خورده‌اند.

امیدوارم این کتاب بتواند کورسوی امیدی برای شما ایجاد کند تا شر رنج و درگیری‌های هیجانی ناشی از زندگی با والدین ناپخته هیجانی را از سر خود کم کنید؛ دردها و رنج‌هایی که از زمان کودکی به آن‌ها دچار شده‌اید و گریبان شما را رها نمی‌کنند. اگر این کتاب بتواند به شما کمک کند که به درک درستی از تنهایی هیجانی خود برسید، آنگاه می‌توانید روابط هیجانی عمیق‌تری ایجاد کنید و صمیمیت‌های پاداش‌بخش‌تری در زندگی نصیب شما شود اگر این اتفاق بیفتد به رسالت حرفه‌ای خودم عمل کرده‌ام. اگر این کتاب به شما کمک کند که خودتان را انسانی ارزشمند تلقی کنید که دست از

رهایی از محرومیت‌های هیجانی دوران کودکی

جلب رضایت افراد سلطه‌گر برداشته‌اید، به این نتیجه می‌رسیم که کارم را خوب انجام داده‌ام. می‌دانم که حین مطالعه کتاب به برخی از مطالب آن با دیده شک و تردید می‌نگرید. با شما هم عقیده‌ام و به شما حق می‌دهم، اما آرزو می‌کنم در طول مطالعه این کتاب بهترین دستاوردها را داشته باشید.